

HİPERTANSİYON (YÜKSEK TANSİYON) SESSİZ BİR KATİLDİR

Kişinin gerçek sağlığı, damarlarının sağlığıdır. Hipertansiyon, tüm ölümlerin yaklaşık %13'ünün sebebidir!

35 yaşın üzerindeki her on kişiden biri yüksek tansiyon, yani hipertansiyona sahiptir, ancak bu kişilerin yarısı hipertansiyonu olduğunu farkında değildir! Hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, felçler ve böbrek hastalıkları için en önemli risk faktörlerinden biridir. Hipertansiyon çoğu zaman belirti göstermediği için tedavisi uzun süre gecikebilir ve telafisi çok zor tıbbi felaketlere yol açabilir. Bu yüzden hipertansiyona "Sessiz Katil" denir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2020 verilerine göre, dünya genelinde 1,3 milyar insan hipertansiyon hastasıdır. Diğer yandan, hipertansiyon her yıl yaklaşık yedi buçuk milyon ölüme, yani tüm ölümlerin %13'üne neden olmaktadır!

COVID öncesinde "Pandemi" kelimesi pek kullanılmazken, birçok kuruluş hipertansiyonu "Küresel Pandemi" olarak nitelendirmiştir.

Hipertansiyon nedir? Ama önce tansiyon nedir?

Tansiyon, kanın arterlerdeki basıncını ifade eder ve hipertansiyon, bu basıncın normalden yüksek olması durumudur.

Normal kan basıncı, cıva milimetresi olarak 120'ye 70 kabul edilir. 120 sayısı kalp kasıldığında damarların maruz kaldığı basıncı, ikinci sayı olan 70 ise kalp gevşediğinde damarların maruz kaldığı basıncı ifade eder. Sürekli olarak 140'a 90 ve üzerinde bir kan basıncı, tedavi gerektiren hipertansiyon olarak kabul edilir. 12/7 ile 14/9 arasındaki tansiyon ise geçiş dönemi olarak değerlendirilir.

Burada tanımlanan hipertansiyon, belirli bir nedene bağlı olmayan kan basıncı anlamına gelen Esansiyel Hipertansiyondur.

Hipertansiyonun nedenleri nelerdir?

- **Genetik:** Ebeveynlerinde yüksek tansiyon olan bir kişinin, zamanla hipertansiyon geliştirme olasılığı yüksektir.
- **Yaşlanma:** Yaşlanma ile birlikte, ciltteki çizgiler ve kırışıklıklar gibi tüm dokuların elastikiyetinde azalma olur, bu da damarların basınç değişikliklerine uyum kabiliyetini azaltır.
- **Stres:** Stres, hipertansiyonun en yakın dostudur. Stres altında, böbreküstü bezlerinden Kortizol, Adrenalin ve Noradrenalin gibi stres hormonları salgılanır. Bu hormonlar, damar daralmasına neden olarak basıncın artmasına yol açar. Ayrıca kortizol, vücutta su ve tuz tutulumuna neden olur. Bu

yüzden stres, çeşitli mekanizmalarla hipertansiyonu besleyen çok ciddi ve tehlikeli bir faktördür.

- **Kötü Beslenme:** Yüksek miktarda tuz ve tuz benzeri kimyasallar, hayvansal protein ve yağlar, trans yağlar içeren işlenmiş gıdalar tüketmek kan basıncını olumsuz etkileyen önemli faktörlerdir. Kötü beslenme ile birlikte gelişen obezite de hipertansiyonu körükler ve birçok bilimsel çalışma hipertansiyon ile obezite arasında birebir bir ilişki olduğunu göstermektedir.
- **Enflamasyon:** Kötü beslenme, stres, sigara ve hava kirliliği gibi bazı faktörler damar iltihabına yol açar. Enflamasyonlu damarlarda uyum yeteneklerinde ve nitrik oksit sentezinde önemli bozulmalar olur ve bu durum hipertansiyona zemin hazırlar.
- **Hareketsizlik:** Sedanter yaşam tarzı kan dolaşımının azalmasına, dokulara kan akışının bozulmasına ve bir dizi olumsuz biyokimyasal gelişmeye ve hipertansiyona neden olur.

Hipertansiyonun Belirtileri:

Hipertansiyon genellikle belirgin bir belirti göstermez ve çoğu zaman rutin bir muayene sırasında tesadüfen tespit edilir. Aslında, çok spesifik olmamakla birlikte, hipertansiyon bazı hafif belirtilerle kendini göstermeye başlar. Baş ağrısı, ense ağrısı, çarpıntı, nefes darlığı, uyuşukluk, burun kanaması, göğüste baskı hissi hipertansiyonun belirtileri olabilir.

Yüksek tansiyonun en önemli zararı, kalp, böbrek, beyin ve göz gibi damardan zengin organları doğrudan etkilemesi ve zamanla bu yapıların bozulmasına yol açmasıdır. Hipertansiyonun damarlara ve damardan zengin organlara etkisi şu şekildedir: Yüksek basınca maruz kalan damarlar kendilerini korumak için kalınlaşmaya başlar, buna Vasküler Hipertrofi denir. Ayrıca yüksek tansiyon, damarların son derece hassas iç tabakası olan endotel tabakasında hasar ve yırtılmalara neden olur.

Damarların kalınlaşması ve iç yüzeylerinin zarar görmesi, Arteriyoskleroz adı verilen son derece ciddi damar hasarlarına yol açar. Arteriyoskleroz, kalınlaşmış, daralmış ve hasar görmüş damarlarda bir dizi işlev bozukluğuna neden olur ve zamanla kalp krizlerine yol açabilir.

Diğer yandan, arteriyosklerozun beyin damarlarını tutması çok daha korkunç sonuçlara yol açabilir; genellikle beynin küçük bir damarının tıkanması veya çatlaması, geri döndürülemez beyin kanamalarına ve felçlere neden olabilir. Aynı şekilde, damar yönünden çok zengin olan böbrekler ve gözler de yüksek tansiyon ve arteriyosklerozdan çok etkilenir. Kontrolsüz hipertansiyon, böbrek yetmezliğinin ve körlüğün en önemli nedenlerinden biridir.

Görüldüğü gibi hipertansiyon, tüm damarları ve organları yıpratıcı son derece tehlikeli bir oluşumdur. Bunlar, hipertansiyonun yıllar içinde gelişen uzun vadeli

sonuçlarıdır. Ancak, bilinmeyen, tanı konmamış veya kontrolsüz hipertansiyon, çok ciddi akut ve beklenmedik sonuçlar doğurabilir. Genç yaşta görülebilecek ilk kalp krizi veya beyin kanaması bu duruma örnektir.

"İnsanın gerçek yaşı, damarlarının yaşıdır."

Gerçekten de damar sağlığı, genel sağlığı ve yaşam süresini büyük ölçüde etkileyen bir faktördür. Ve damar sağlığını yakından ilgilendiren faktör kan basıncıdır. Son 20-30 yılda, modern yaşamın bir gerekliliği olarak sağlıksız beslenme ve artan stres seviyesi nedeniyle hipertansiyon daha genç yaşlarda görülmeye başlamıştır. Ancak, ne yazık ki gençler bu hastalığı kendileri için olası görmezler, yüksek tansiyonu anne, baba ve hatta büyükannelerinin hastalığı olarak görürler. Bu son derece tehlikeli bir yaklaşımdır, gençliğe güvenmeyin ve tansiyonunuzu sık sık ölçtürün. Özellikle ailede hipertansiyonu olan ebeveyn veya yakın akrabalar varsa, bu risk daha yüksektir. Ayrıca, kötü beslenme ve stres gibi faktörler varsa, bu konuda daha dikkatli olunması çok faydalıdır.

Küresel bir pandemi haline gelen ve çok önemli sağlık sonuçlarına yol açan hipertansiyonun tedavisi, öncelikle bir özenle başlar. Hipertansiyonun nedenleri ve türü belirlendikten sonra tedaviye geçilir. Ancak, herkesin yaşam koşulları ve vücut yapısı farklı olduğu için bu tedavi kişiye özel, dikkatli bir yaklaşımla planlanmalıdır.

140/90 milimetre cıva ve üzeri bir kan basıncı, tedavi gerektiren bir kan basıncı olarak kabul edilir. Ancak, sıkça yapıldığı gibi hemen ilaç başlamak doğru değildir. Yüksek tansiyon hastaları için iyi bir başlangıç noktası, üç gün boyunca sabah, öğle, akşam ve gece olmak üzere günde 4 kez tansiyonlarını ölçmek ve sonuçları kaydetmektir. Alternatif bir yöntem ise hastaya 24 saat boyunca bir Holter cihazı takarak bu süre içinde kan basıncının ne zaman, ne kadar yükseldiğine dair bilgi toplamak ve ardından tedavi aşamasına geçmektir.

Bu arada, sigara, alkol, tuz tüketimi, genel beslenme, stres ve hastanın aktivite seviyesi gibi bazı faktörler belirlenir ve tedavi programı hazırlanırken dikkate alınır. İlk aşamada hipertansiyon hafif veya orta düzeydeyse, bu risk faktörlerinin ortadan kaldırılması ve sağlıklı bir diyetle tedaviye başlanır. Bu aşamada ilaç kullanımı başlanmaz. Hasta bir süre gözlenerek tedaviye devam edilir. Hipertansiyon daha ileri düzeyde ise, ilaç kullanımına ilk aşamadan başlanır, ancak daha önce belirtilen önlemler alınarak hastanın durumu izlenir.

Hipertansiyon tedavisinde kullanılan birçok etkili ilaç vardır:

- **Diüretik İlaçlar:** Kan hacmini azaltarak ve tuz atılımını sağlayarak kan basıncını düşürürler.
- **Beta Bloker İlaçlar:** Kalp atış hızını yavaşlatarak ve kalbin daha ekonomik çalışmasını sağlayarak etkilidirler.

- **ACE İnhibitörleri ve ARB Grubu İlaçlar:** Kan basıncını yükselten "Anjiyotensin" hormonunun etkisini azaltarak kan basıncını düşürürler.
- **Kalsiyum Kanal Bloklayıcı İlaçlar:** Kalbin kasılma gücünü azaltarak ve damarları genişleterek etkilidirler.
- **Alfa Bloker İlaçlar:** Damarlar üzerinde çok güçlü bir genişletici etki göstererek kan basıncını düşürürler.

Görüldüğü gibi, bu ilaçlar farklı mekanizmalarla kan basıncı üzerinde etki gösterir. Hekimlerin görevi, hasta için en uygun ilacı belirlemek ve tedaviyi buna göre düzenlemektir.

Hipertansiyon tedavisinde ilaç tedavisinin birincil amacı, hastayı aniden gelişebilecek bazı felaketlere karşı korumaktır. İkinci aşama, hipertansiyonun uzun vadeli etkilerini ortadan kaldırmak ve hastayı bunlardan korumaktır.

Ancak asıl tedavi, hastayı ilaç kullanmak zorunda kalmayacak bir duruma getirmektir! İlaç tedavisi, hipertansiyon tedavisinde çok önemlidir, ancak daha önemlisi hastada hipertansiyona yol açan faktörleri ortadan kaldırmaktır.

Hipertansiyonda kaçınılması gereken besinler:

- Aşırı miktarda tuz ve tuzlu gıdalar,
 - İşlenmiş gıdalarda bulunan "tuz benzeri" kimyasallar (mono sodyum glutamat - MSG),
 - Kola içeceklerde bulunan "tuz benzeri" kimyasallar (sodyum benzoat),
 - Alkol, aşırı miktarda kahve, enerji içecekleri,
 - Yapay tatlandırıcılar,
 - Trans yağlar,
 - İşlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, pastırma, sosis).
- Bu tür kan basıncını artıracak gıdalardan mümkün olduğunca kaçınmak daha iyidir.

Beslenme, hipertansiyon tedavisinde çok önemli bir faktördür. Amerikan Tıp Birliği (AMA) ve Amerikan Kardiyoloji Koleji dernekleri, hipertansiyonu kontrol altında tutmak için DASH diyetini önermektedir. Bu diyet, çok sağlıklı bir Akdeniz diyetinin Batı versiyonudur.

Daha önce hipertansiyon gelişiminde enflamasyonun rolüne değinilmişti, bundan sonra önerilen besinler, vitamin, mineral ve antioksidan açısından çok zengin olup enflamasyonu baskılayacak ve tedavi edecek besinler olacaktır. Bu konuda ayrıntılı bilgi için enflamasyon sayfasına başvurabilirsiniz.

Önerilen diyetin bir diğer özelliği de potasyum açısından çok zengin olmasıdır. Potasyum, tuzun panzehiridir ve hipertansiyon tedavisinde fazla tuz kadar potasyum eksikliği de önemlidir.

Potasyum bakımından zengin bazı besinler:

- Brokoli,
- Muz,
- Turunçgiller,
- Ispanak ve Yeşil Salatalar,
- Baklagiller,
- Kırmızı pancar,
- Patates,
- Yoğurt,
- Balık,
- Her türlü Sebzeler.

Dikkat edilirse, bu besinler, en yüksek sağlıklı yaşam beklentisine sahip olan Akdeniz tarzı diyetle uyumludur.

Özellikle kan basıncını düşüren besinler arasında yer alması gerekenler:

- Sarımsak,
- Nar,
- Kırmızı pancar,
- Keten tohumu.

Bu besinler, antioksidan, anti-enflamatuvar ve nitrik oksit sentezi özellikleri ile kan basıncında son derece sağlıklı düşüşler sağlar.

Önerilen diyetin yanı sıra, D vitamini, Magnezyum ve Çinko seviyeleri de çok önemlidir. Bu maddelerin doğrudan kan basıncını düşürücü etkisi olmasa da, bilimsel çalışmalar bu maddelerin hipertansiyonu dengelemede çok önemli olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, D vitamini, Magnezyum ve Çinko seviyelerinin kontrol edilmesi ve gerekli ise takviye edilmesi hipertansiyon tedavisi açısından faydalı olacaktır.

Görüldüğü gibi, hipertansiyon tek bir ilaçla tedavi edilebilecek bir rahatsızlık değildir. Hipertansiyon tedavisi ancak hastanın sistematik bir değerlendirmesi, hipertansiyon türüne göre ilaç seçimi, risk faktörlerinin ortadan kaldırılması ve sağlıklı bir hipertansiyon diyeti ile mümkün olabilir.

Sağlıklı bir hipertansiyon diyetinin ana hatları şu şekilde belirlenebilir:

- 1- Öncelikle, kaçınılması gereken besinler başlığı altındaki gıdalardan dikkatle uzak durmak,
- 2- Sigaranın diğer zararlarının yanı sıra kan basıncını %10-15 oranında artırdığını

unutmamak,

- 3- Hipertansiyonu kontrol altında tutmada stres kontrolüne büyük önem vermek,
- 4- Hipertansiyonu kontrol altında tutmada uyku düzenine büyük önem vermek,
- 5- D vitamini, Magnezyum ve Çinko seviyelerini kontrol ettirmek, düşük ise takviye ile desteklemek,
- 6- Hayvansal protein ve yağ tüketimini %50 azaltmak, sebze, meyve ve salata tüketimini %50 artırmak,
- 7- Fazla kilo varsa kilo vermeye çalışmak (Kolay kilo verme sayfasına başvurunuz),
- 8- Günlük beslenme programına kan basıncını düşüren besinler başlığı altındaki gıdaları dahil etmek,
- 9- Ara sıra aralıklı oruç uygulamak (Oruç ve aralıklı oruç sayfasına başvurunuz).

Hipertansiyonun tehlikelerini ve tedavisinin önemini ne kadar vurgulasak azdır! İlk fırsatta tansiyonunuzu ölçtürün ve gerekiyorsa bir doktora başvurun.